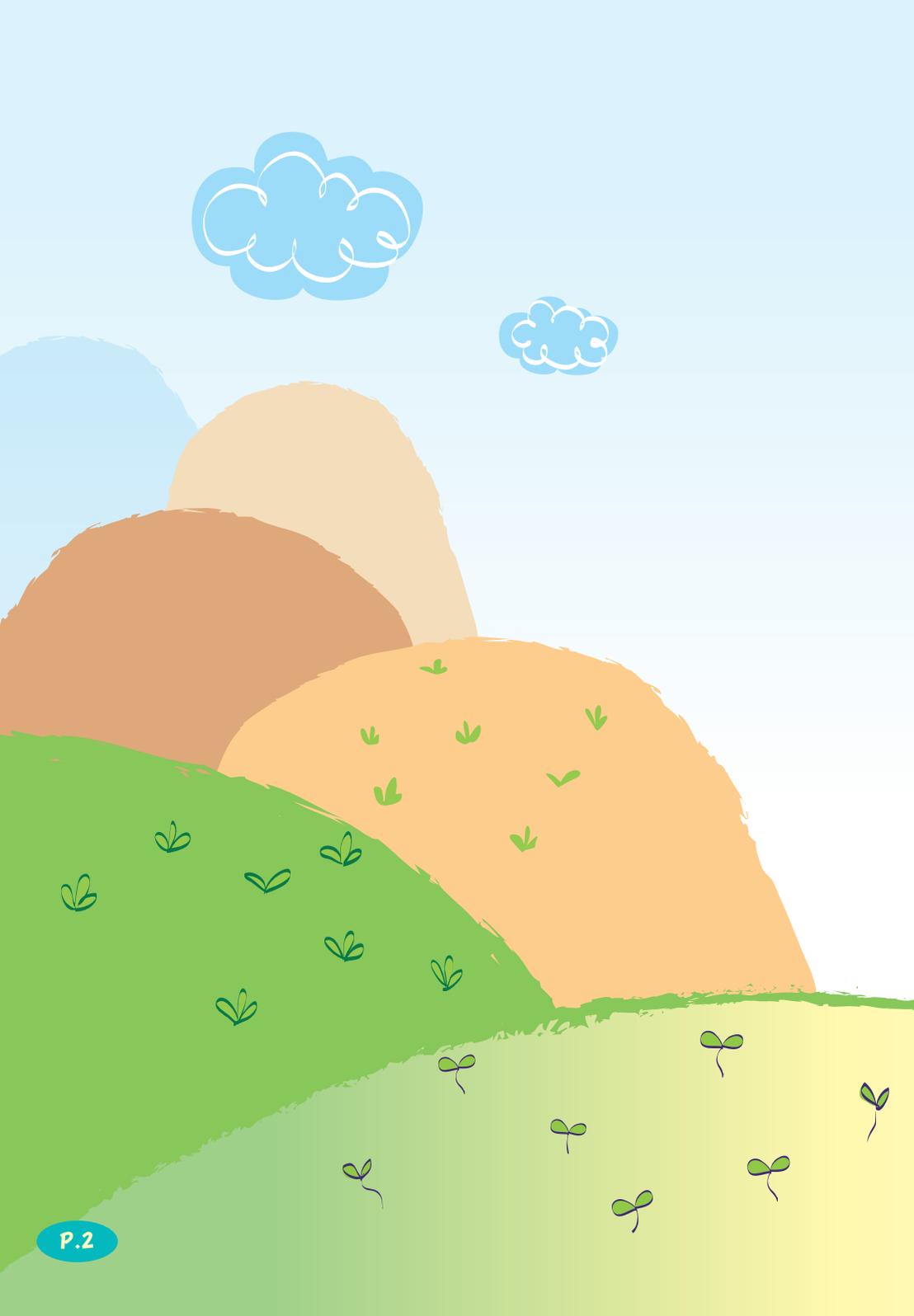


清新家庭

秘笈





家庭是建構社會的基礎單元，角色獨特，對青少年的影響尤為重要。我們相信「家」不單是孕育及栽培下一代健康快樂成長的地方，也是他們面對外在世界各種不良誘惑及傷害的第一度防線。透過編制這本小畫冊，我們希望各位爹D、媽咪、公公、婆婆、爺爺及嫲嫲，甚至小孩子們看過這本小冊子後，能夠從中獲得啟發，努力用家庭的溫暖築起一道抗毒的愛心防線，發揮「家」的力量，好好建立清新無毒的家庭！



第一式 談天說地

人物介紹



分清是非醒目仔

根據禁毒處的資料顯示，不少人是在初中階段初次吸毒，可見預防教育從小做起的重要性。其實家長在家中也可以透過新聞中的真實例子與子女討論，讓子女對吸毒會造成身心的害處有所認識，從而提高對毒品的戒心。



第二式 立身行己

健康生活早建立

家長可以以身作則，建立健康的生活模式，包括飲食、作息及運動等習慣，更應該遠離酗酒、吸煙及吸毒的惡習，讓子女從小在家庭的薰陶下已經開始注重及珍惜個人健康，這對子女遠離毒品有莫大的幫助。



第三式 眉開眼笑

笑語迎人關係好

幽默的笑語、親切的笑容有助締造溫馨的家庭氣氛、建立良好的親子關係，及加強家庭的凝聚力，讓子女的情感需要在家庭中得到滿足，可減少他們依賴不良朋輩的支持及認同的機會。



第四式 恩威並用

恩情威嚴應並重

先關心，後教誨；不溺愛，勿放縱。子女愈能感受到家長的疼惜、尊重，愈能接納家人的勸勉。家長切勿只用威嚇、控制及體罰的極權態度教導子女，這不但會破壞雙方關係之餘，也容易挑起子女叛逆的心理，把耳朵關起，使子女更難於教導了。



第五式 逆境自強

逆境智慧要提高

不少青少年都會因難於面對生活上所遇到的挫折及壓力，而借助毒品忘憂，故此家長可及早教導子女如何面對逆境。家長需以身作則，遇到逆境時不可借酒消愁，相反可適當地分享他們面對逆境時的積極態度及方法，讓子女從中學習正面處理困阻。



第六式 臭味相投

多采活動添生趣

「苦悶、缺乏生活樂趣及滿足感」是不少青少年吸毒的原因，家長宜協助子女建立健康、多元化的興趣，讓他們樂在其中，生活過得充實而賦滿足感，當然就不用透過不良嗜好來填補空虛，尋求刺激呢。



第七式 明辨是非

自信抗拒歪誘惑

社會愈複雜，子女面對不良誘惑的機會愈多，家長除了及早協助子女明辨是非外，亦可以培養他們應付朋輩壓力的能力，包括機靈的拒絕技巧。平時家長可對子女多加肯定及讚賞，增加子女的自信心，提升子女面對朋輩壓力的正能量。



第八式 先知先覺

主動認識智慧增

一些報導指出不少青少年吸毒後超過一年才被家長發現，該現象除了反映出青少年的吸毒行為變得隱藏外，亦反映出家長對有關問題的警覺性不足，故建議家長可主動地認識毒品問題，以協助子女防患於未然，並在有需要時儘快求助。



計劃簡介



承傳過去三年地區合作抗毒經驗及成果，黃大仙「清新社區」禁毒大聯盟督導委員會連同聖母醫院及香港遊樂場協會獲禁毒基金贊助，於2010年10月開始推行為期18個月的「清新社區」黃大仙區青少年自強及社區抗毒綜合計劃。我們繼續與醫護、教育、社福、地區領袖、各政府部門及市民合作，推行跨專業及界別的全全面禁毒計劃。

今年，我們的服務強調「適時」及「深化」，從預防教育、執法打擊、康復輔導及推廣宣傳著手。基於黃大仙區的特色，我們以「自勝者強」作為「以區為本」及「以家庭為本」活動的設計重點，鼓勵一種堅毅及自勉自勵的精神/品格，使青少年及家庭成為最有力的“把關者”抗拒毒品誘惑，建立良好的生活態度和習慣。





- ◎ 禁毒諮詢熱線 電話：186186
- ◎ 社會福利署 24小時熱線 電話：2343 2255
- ◎ 香港善導會 電話：2726 0611
- ◎ 香港路德會社會服務處 電話：2574 3300
路德會青彩中心
- ◎ 香港明愛樂協會 電話：2382 0267

「清新社區」計劃辦事處

地 址：黃大仙竹園北村柏園樓101-102號地下

計劃電話：23260660

電 郵：fresh_express@ymail.com

「清新社區」工作小組成員

計劃督導主任：戴國緯先生

計劃統籌主任：鄧耀銓先生 / 馮月桃姑娘

計劃社工：黃敏儀姑娘 / 歐綺慧姑娘

活動工作員：謝耀宗先生



出版團體：「清新社區」計劃辦事處

首版日期：二零一零年十一月

出版數目：5,000



黃大仙區青少年自強及社區抗毒綜合計劃

合辦機構：



黃大仙「清新社區禁毒大聯盟」



贊助：



非賣品

版權屬禁毒處所有